

Mục lục



Cet ouvrage a bénéficié du soutien des Programmes d'aide à la publication de l'Institut français.

Cuốn sách này được xuất bản với sự giúp đỡ của Viện Pháp trong khuôn khổ Chương trình hỗ trợ xuất bản.

Lời nói đầu	5
Lịch sử phát triển của chế độ ăn	7
Người săn bắn-hái lượm	8
Sông Nile nuôi dưỡng	10
La Mã cổ đại	12
Thời Trung cổ	14
Thời kì đói kém	18
Thức ăn mới	24
Những tiến bộ trong nông học	26
Nghệ thuật ẩm thực	30
Kỉ nguyên công nghiệp	33
Cuộc cách mạng trong nông nghiệp...	35
... và công nghiệp	37
Một nền sản xuất thâm canh	38
Hì sinh môi trường	42
Chế độ ăn mất cân bằng	46
Sự lãng phí tránh được?	54
Mô hình thức ăn mới?	59
Nông nghiệp bền vững	60
Sự cất cánh của "hữu cơ"	62
Các trang trại thông minh	64
Canh tác theo chiều thẳng đứng	66
Đổi mới thức ăn	70
Các trang trại thí nghiệm	73
Kết luận	83

LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA CHẾ ĐỘ ĂN





Người săn-bắt-hái lượm

Suốt thời tiền sử, vào thời kì được gọi là Đồ đá cũ và Đồ đá giữa (từ 3,3 triệu năm trước đến năm 8500 TCN), loài người chủ yếu ăn thịt. Thức ăn của họ trước hết là thịt từ những con vật săn được. Chế độ ăn này được bổ sung bằng trái cây dại, đặc biệt là quả mọng mà con người hái được, cũng như củ, rễ cây.

Thời bấy giờ, con người sống nay đây mai đó: Họ không bao giờ ở lại lâu

tại một nơi và luôn di chuyển để tìm nguồn thức ăn mới - trái cây mới để hái hoặc con vật mới để săn.

Vào thời Đồ đá cũ (khoảng 3,3 triệu năm trước đến năm 11500 TCN), xuất hiện những công cụ đi săn đầu tiên như cung tên, mũi tên hoặc giáo, các kiểu lao khác nhau. Những công cụ này giúp thợ săn săn mỗi tốt hơn và nhất là ít gặp nguy hiểm hơn trong lúc săn.

Từ thời kì Đồ đá mới, bắt đầu vào khoảng năm 8500 TCN, con người trở nên ít vận động hơn. Họ dần dần ngừng di chuyển để định cư tại những nơi cố định. Họ bắt đầu trồng cây, đặc biệt là ngũ cốc như lúa mì, lúa mạch đen hoặc lúa mạch. Giai đoạn này cũng đánh dấu sự xuất hiện của chăn nuôi: Động vật không bị săn bắt nữa,

mà được thuần hóa để cho thịt và sữa. Sau đó, con người học trồng cây họ Đậu (đậu lăng, đậu Hà Lan), rồi cây ăn quả và rau. Tuy nhiên, vào thời đó, chế độ ăn uống vẫn thiếu đa dạng: Chỉ một số ít loài động vật được chăn nuôi, và những kĩ thuật trồng rau còn chưa phát triển.



La Mã cổ đại

Từ thế kỉ 10 đến thế kỉ 4 TCN, ở Latium thuộc La Mã (nước Ý ngày nay), nông nghiệp phát triển mạnh mẽ. Các xã hội tự tổ chức thành làng mạc, và ở bìa rừng, các cánh đồng được khai khẩn để trồng ngũ cốc (lúa mì nâu, đại mạch) hoặc để thu hái các cây ăn quả (nho, vả hoặc ô liu).

Người La Mã chủ yếu ăn cháo nấu từ ngũ cốc, nêm nếm thêm rau hoặc rau thơm.

Ở La Mã cổ đại, hầu hết đất nông nghiệp là đất công, nghĩa là đất đai thuộc về mọi công dân. Ngoại trừ một vài cánh đồng, khái niệm "tư hữu" chưa thực sự tồn tại. Khi quân đội La Mã

chiếm được lãnh thổ mới trong các cuộc xâm lược, thì những vùng đất bị chinh phục sẽ trở thành lãnh địa công. Hơn nữa, mỗi gia đình lại sở hữu một khu vườn nhỏ đi cùng với ngôi nhà của họ, nơi họ có thể trồng rau, cây họ Đậu, củ cải hoặc các loại rau thơm như bạc hà, rau mùi, cần tây, thì là.

Thời bấy giờ, người La Mã chủ yếu ăn cháo nấu từ ngũ cốc, nêm nếm thêm rau hoặc rau thơm. Đôi khi họ cũng ăn kèm rau với pho mát làm từ sữa dê hoặc cừ. Thịt hiếm hơn và dành riêng cho các gia đình giàu có.

Sự cất cánh của thương mại - lĩnh vực phát triển trong suốt thời La Mã - cũng cho phép họ trao đổi nông sản với các nền văn minh khác. Chính vì vậy mà xuất hiện các gia vị đến từ phương Đông, được sử dụng để nêm nếm cho các món ăn.



Latifundia, một mô hình nông nghiệp mới

Từ thế kỉ 2 TCN, ở La Mã, mô hình nông nghiệp mới đã cho ra đời mô hình xã hội mới.

Các gia đình giàu có nhất sở hữu các khu đất nông nghiệp rộng lớn, gọi là *latifundia*, tổ chức xung quanh một trang trại, thường chuyên canh một loại cây (ô liu, nho, ngũ cốc). Để quản lí và duy trì các khu đất, những chủ sở hữu giàu có này được quyền có một nhóm nô lệ.

Sự bóc lột này đem lại nhiều vụ thu hoạch, giúp chủ sở hữu không chỉ nuôi

sống gia đình mình, mà còn bán sản lượng dư thừa và ngày một giàu hơn.

Những người nông dân hoặc những người sở hữu các khu đất nhỏ hơn không còn có thể cạnh tranh được nữa, nên bỏ làm nông nghiệp để đi lao động tại các thành phố. Năm 133 đến năm 123, hai anh em Tiberius và Caius Gracchus đã cố gắng cải cách hệ thống này, và đề xuất luật mới cho phép phân phối đất công bằng hơn giữa những người giàu nhất với những người nghèo nhất.

